

Ⅲ 今年度の研究実践

からだづくりグループ

Gボールを使ったボールエクササイズの実践・・・・・・・・・・60

G ボールを使ったボールエクササイズの実践

近藤明子

研究協力者：田村暢熙（金沢医科大学教授）

1. 今年度の取り組み

今年度はG ボールを使ったボールエクササイズに取り組み始めて5年目となる。小学部3・4年生5人のクラスからスタートしたボールエクササイズが5年間で学校全体に広がり、今年度も毎日体育館でどこかの学部がボールエクササイズをしている。

小学部では学部全体での「元気タイム」でからだづくりを目的として週2回15分程度のボールエクササイズを継続して行っている。中学部では学部集会「ハッピータイム」で週1回15分程度の取り組みを行っている。高等部では「からだづくり」の時間を週4回から5回に増やし、毎回20分程度のボールエクササイズを行っている。

また課外活動としての「親子ボールエクササイズクラブ」も定着し、毎週木曜日の放課後45分程度のプログラムを実施した。毎回中学部、高等部の親子7～8組が参加している。夏休みには4回の「親子ボールエクササイズ教室」を開催し、のべ35組68名の参加を得ることができた。

2. 高等部「からだづくり」の実践

高等部では昨年度まで週4回行っていた「体力づくり」の時間を『からだづくり』と名称を改め、月～金曜日の週5回行うことになった。毎日朝の会のあとに体育館に集まり、「ランニング」「ラジオ体操」「ボールエクササイズ」の流れで『からだづくり』があるということに子どもたちはすぐに慣れ、毎日の生活のリズムとしてしっかり定着した。

（1）ボールエクササイズの内容

高等部でのボールエクササイズが始まって今年で5年。1年目はまず運動への抵抗感をなくし、G ボールに慣れてバランス感覚・柔軟性のアップと体幹筋および背筋の強化を目標に楽しく参加することをねらって行った。2年目からは体力の増進・運動能力の向上を図るために「ボールエアロビクス」としてリズム運動を取り入れ、楽しく運動することで運動の習慣づけをねらった。

そして4年目の昨年度からは筋活動を中心に、『ウォーミングアップ』『筋活動』『クーリングダウン・リラクゼーション』の流れでエクササイズをバランスよく組み合わせ、20分あまりのプログラムを構成して行っている（図1参照）。

『ウォーミングアップ』では腕・体幹・脚をしっかりと動かし、『筋活動』でいろいろなポジションをとって体重支持を変化させながら、エクササイズごとに主

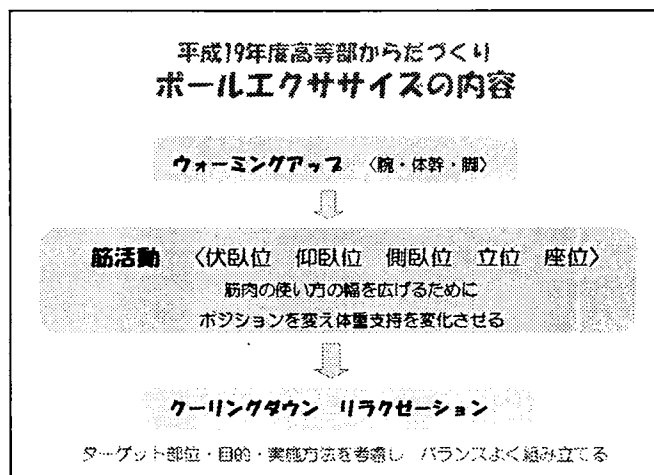


図1 平成19年度高等部「からだづくり」の内容

なターゲット部位・目的・実施方法などを考慮して筋肉の使い方の幅が広がるように配慮した。そして『クーリングダウン・リラクゼーション』でゆっくりと全身をストレッチしながらリラックスさせた。

（２）大切にしたこと

今年度のエクササイズはほぼ昨年度の流れをそのまま継続しながら、構成に少しの変化をもたせた内容で取り組んできた。基本の流れは同じなので、在校生はもちろん新１年生も予想以上に早く慣れて楽しく取り組む姿が見られるようになった。

そこで今年度はより効果的なエクササイズをめざし、子どもたちがより意欲的に取り組めるように、以下の三点を大切にしながら取り組んだ。

①呼吸を意識する

G ボールは不安定なので動作をする時に無駄な力が入ったり、息をこらえがちになったりする。動きと呼吸を合わせることでエクササイズの効果は大きくなるので、一つ一つの動きをする時に『呼吸を止めないで』や『息すってはいて』など呼吸を意識した言葉かけをしながら行うようにした。またエクササイズの途中に何度も深呼吸をしてお腹をへこませ自然に背筋が伸びて正確なポジションがとれるようにした。

無駄な力が自然に抜けるように、ボールをリズムカルにたたきながら腹筋のエクササイズをするなど、他に意識をもっていくことでエクササイズ効果が高まるようにした。



深呼吸「息すって～はいて～」

②ターゲット部位を明確に伝える

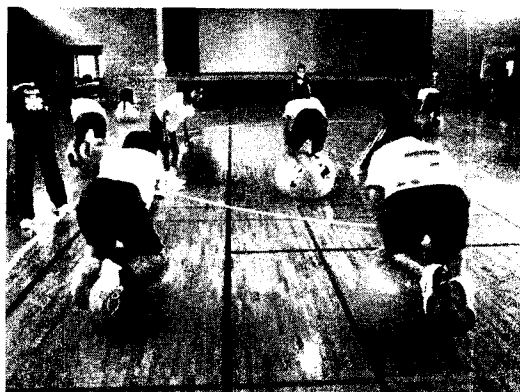
今どの部位をターゲットにしたエクササイズをしているのか、その注意点や強調することを明確に伝え、子どもたちがその部位を意識したり集中したりできるようにした。その動作のよい例と悪い例を見せて子どもたちが自分で気づいて直せるようにした。また座位・仰臥位などのフォームについても、時々『姿勢チェック』と称して子どもたちの間をまわって正しいポジションの感覚をつかめるように指導した。



『背中から足までまっすぐに！』

③やる気にさせる

何よりも大切なことは子どもたちの意欲をいかに引き出すかということである。子どもたちをやる気にさせるエクササイズの内容を考え、わかりやすくイメージしやすいような言葉で提示する。そして一つ一つの動きのアドバイスをしたら必ず「OK」とフィードバックする。時にはエクササイズの意義や効果も付け加える。さらに「もっとできるようになりたい」と意欲をもてるように、たとえば『正座』『両脚バランス』の時には全員一緒にカウントをして自分の到達点を確認したり明日の目標を設定したりするなど集中力や自信にもつながるような指導を心がけた。



正座『1. 2. 3...10』

指導にあたっては上記の3点を大切にしたキューサイン（子どもたちがどのように動けばいいかを伝える合図）をタイミングよく、わかりやすく出すことを心がけた。

3. スマイルクラブ「親子ボールエクササイズクラブ」の実践

昨年度まで隔週に行っていたスマイルクラブ（課外活動）は、今年度から中学部高等部の生徒と保護者を対象に毎週木曜日の放課後に実施した。毎回7～8組の親子が参加し、約45分間のエクササイズに取り組んだ。

内容は高等部の「からだづくり」で行っているものをもとに構成し、ポジションやエクササイズにバリエーションをもたせた。普段の授業の場ではなかなか集中して取り組めない子が保護者の支援を受けてできるようになったり、参観等を見て簡単にできると思っていたエクササイズが意外に難しいことを保護者が実感したりと、生徒にとっても保護者にとっても有意義な時間になっている。毎回参加されている保護者の方からは貴重な運動の機会として楽しみにしているという声が多く聞かれ、どんどん上達していく親子の姿をうれしく思っている。

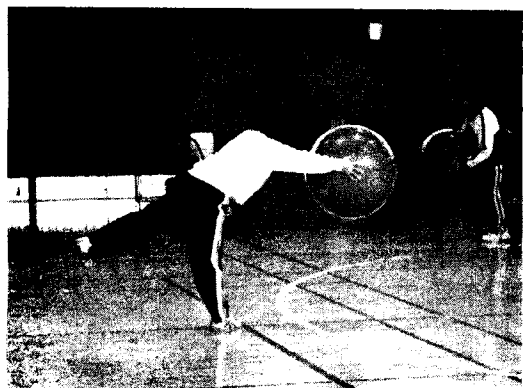
4. まとめ

夏休みに「特別教育支援講座」で県内の特別支援学校や特別支援学級の先生方を対象にした講座と県立高校のバスケットボール部員約40名を対象にしたボールエクササイズ教室を開催する機会に恵まれた。いずれも参加された方はみな、Gボールの魅力を感じ、楽しんでくださった。特に高校のバスケット部員を前にした時、最初にボールに座った時の生徒たちの姿勢の悪さに愕然とし、どのように指導したらよいかと



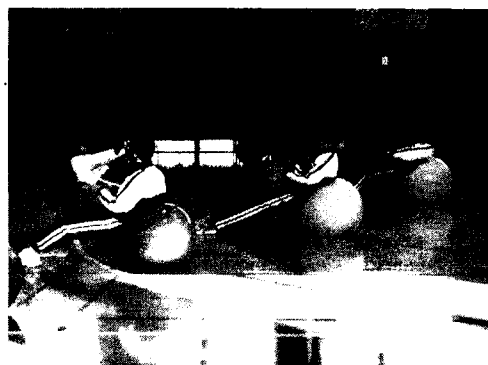
特別教育支援講座『みんなで輪になって』

思案した。しかし、生徒たちはすぐにボールで弾む楽しさを感じ、前でプレゼンテーションをする私の動きをしっかりと見てエクササイズに取り組んだ。休憩時間になってもボールから離れることなく、自分たちでボールに乗ったり弾んだりして新たな遊びを考え出し楽しみ始めた。そして1時間あまりの教室を終えた時には、Gボールに座った生徒たちはどの子も見違えるほどに背筋が伸び、姿勢がよくなっていることに驚かされた。まさに弾んでいるだけで背筋が伸びてくることを実感させられたできごとだった。



『シーソー』腕と脚が一直線に！

お腹ぺっちゃんこ」と深呼吸を取り入れた。腹式呼吸は難しく、エクササイズをしようとすると呼吸を止めてしまう子もまだいるが、この言葉かけでお腹を意識して引っ込めることができるようになり、いつも最後の深呼吸のあとには子どもたちの背中がスーッとまっすぐになり一番いい姿勢で終わりのあいさつをすることができるようになった。最近ではより難度を上げたりバリエーションをつけたりしてチャレンジする楽しさをもたせている。



『腹筋』手はまっすぐに！息をはきながら…

これまで継続して取り組んできたボールエクササイズは「楽しみながらできるからだづくり」の一つとして確実に子どもたちの生活に位置付き、成果となって現れてきている。難しいエクササイズに挑戦してできるようになった時の子どもたちの笑顔を大切にこれからも実践を続けていきたいと考えている。

以下に今年度のエクササイズのプログラム例を「ウォーミングアップ」と「筋活動およびクーリングダウン」にわけて一覧にまとめた。なお基本ポジションは表2に示すとおりである。

〈参考文献〉

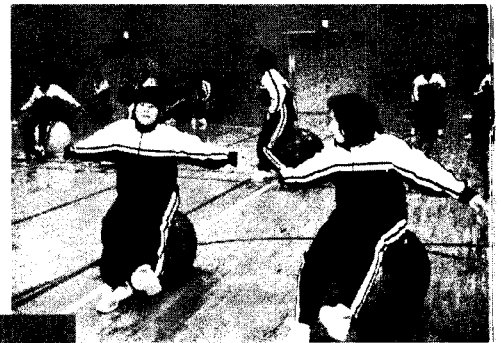
- ・長谷川聖修監修「ちゃれんGボール！Kids on the Ball」ギムニク 2000
- ・長谷川聖修著「ころべ 子どもたち！一体操ボールの理論と実践」ブラザー・ジョルダン社 1998
- ・「Gボール指導マニュアル」特定非営利活動法人 日本Gボール協会 2006
- ・ジャン・エンダコット著「身体が芯から生まれ変わるフィットボール」ネコ・パブリッシング
- ・金沢大学教育学部附属養護学校「からだづくり」研究グループ著「知的障害のある子のためのからだづくり」明治図書 2006

表1 5つの基本ポジション

ポジション	主な使用部位	姿勢
座位A	体幹前部・下肢	床に座りボール上に脚が乗っているorボールに脚が触れている姿勢
座位B	体幹	ボール上に座った姿勢
仰臥位A	体幹・下肢	仰向けでボール上に脚が乗っているorボールに脚が触れている姿勢
仰臥位B	体幹・下肢	仰向けでボール上に上半身が乗っている姿勢
伏臥位A	上肢・体幹・下肢	うつ伏せでボール上に乗っているorボールに脚が触れている姿勢
伏臥位B	上肢・体幹・下肢	うつ伏せでボール上に上半身が乗っている姿勢
側臥位A	体幹・下肢	横向きで横たわり、ボール上に脚が乗っているor脚が触れている姿勢
側臥位B	体幹・上肢	横向きでボール上に上体が乗っている姿勢
立位A	下半身	立った状態でボール上に脚が乗っているorボールに脚が触れている姿勢
立位B	下半身・上半身	立った状態でボールが上半身に触れている姿勢



仰臥位B 腹筋



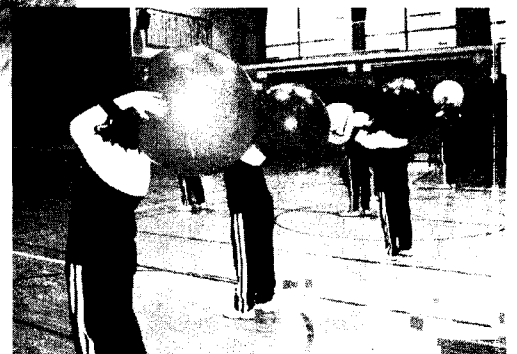
座位B バランス



伏臥位B
うつ伏せバランス



側臥位B ストレッチ



立位B リフトバリエーション

表2 ウォーミングアップのプログラム例(約8分)

	活動名	方法	部位	観点
1	同時腕振り	リズムカルにはずみながら両腕を同時に肩の高さまで振り後ろへ振る	体幹・上肢	調整力
2	足踏み	足踏みをしながら腕を前後に振る	体幹・上肢	調整力
3	つま先かかと	両手を腿の上に置き、かかとを床から持ち上げる つま先を持ち上げる	体幹・下肢	調整力
4	水泳ストローク	はずみながらクロール・平泳ぎ・背泳ぎの手の動作をする	体幹・上肢	調整力
5	バウンドで1周	はずみながらその場で1周まわる(右・左・ゆっくり・速く)	体幹・下肢	調整力
6	ひげダンス	足踏みをしながら肘を軽く上下させる	体幹・上肢	調整力
7	ステップ	両手を上に挙げながら横に1歩ステップして両脚をそろえる	体幹・上下肢	調整力
8	横跳び	リズムカルにはずみながらボールを横に移動させる	体幹・下肢	調整力
9	グーパータッチ	①はずみながら脚を開脚し脚の間のボールを両手でたたく ②はずみながら脚を閉じボールの両サイドをたたく	体幹・上下肢	調整力
10	つま先タッチ	①はずみながら左手を挙げ対角となる右脚のつま先にタッチする ②同様に右手で左脚のつま先にタッチする	体幹・上下肢	調整力
11	脚挙げ拍手	①はずみながら右脚をあげ脚の下で手をたたく ②左脚も同様に行う	体幹・上下肢	調整力
12	両脚跳び	①ボールの中央から15cm程右にステップして中央にもどる ②左にも同様にステップする ③連続ステップをする	体幹・下肢	調整力

* 基本ポジション座位Bで行う



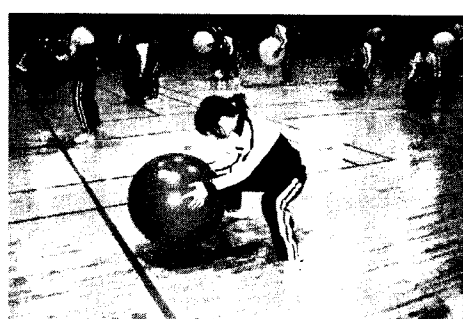
座位B ウォーミングアップ



座位B ウォーミングアップ



立位B シーソー

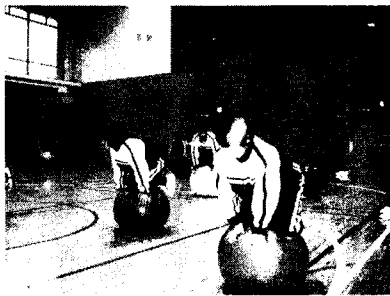


立位B スクワット

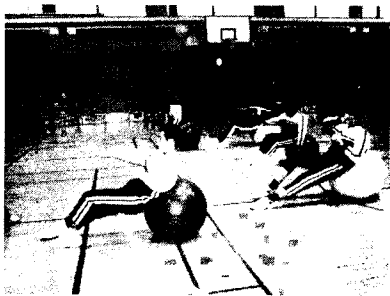
表3 筋活動・クーリングダウンのプログラム(例・・・約15分)

EX	ポジション	エクササイズ名	実施方法
1	座位B	骨盤傾斜エクササイズ	①基本ポジション座位Bから始める ②骨盤を左右・前後に傾斜させる ③ボール上にきれいな円を描くように骨盤を動かす * 頭部・胸部が連動して動かないように骨盤のみを孤立化させる
2	伏臥位A	腕立てコアバランス	①脊柱ラインをニュートラルに保ち、バランスを保持しながら徐々に腕で前進する ②膝がボールの頂点に達したら脊柱ラインをしばらく保持する ③後進して脚が床につくところまで戻る 難度UP→前進して足首をボールの頂点にして保持する
3	伏臥位A	膝支持バランス	①脊柱ラインをニュートラルに保ち安定させ、維持したまま股関節だけを屈曲させる ②膝を引き寄せながらボール上で正座し、両手を床から離して膝支持でバランスを保つ ③床に手をつき元の姿勢に戻る
4	伏臥位A	スクエアバランス	①基本ポジション伏臥位Bから、脊柱ラインを維持したまま右手と左脚を対角線上に伸ばして保つ ②同様に左手と右脚で行う 難度UP→手で脚をもつ
5	伏臥位A・B	うつ伏せバランスバリエーション	①基本ポジション伏臥位Bからスタートし、両足が床から離れ、脚が水平に保てるところまで腕で前進する ②脊柱ラインを維持したまま片腕ずつ前方へ伸ばし、臀部・足先をさわる 難度UP→手をたたく(1～4回)
6	伏臥位B	うつ伏せ背筋エクササイズ	①基本ポジション伏臥位Bで安定する脚幅に調整する ②両手をボールから離し体幹の横に広げ、上体を引き上げる
7	伏臥位B 側臥位B 仰臥位B	上体ツイストストレッチ	①基本ポジション伏臥位Bからボールの転がりを利用して身体全体を右に回旋させ側臥位Bのポジションになる ②そのまま右にボールを転がして仰臥位B→側臥位B→伏臥位Bの順にポジションを変える ③同様に左回旋で行う
8	伏臥位B	うつ伏せリラックス	①基本ポジション伏臥位Bで全身の力を抜き、ボールを前後に小さく揺らす
10	立位B	シーソー	①基本ポジション立位Bでボールを頭上に持ち上げ右脚を伸ばして少し後ろの床をタッチする ②ゆっくりと右脚を持ち上げボールを前方に差し出し上半身を倒して床と平行になるように保つ ③左脚も同様に行う
11	立位B	スクワット	①両手でボールを持ち左右均等に体重をかけてスクワットを行う(20～30回) ②最後にハーフスクワットの姿勢を5カウント保持する
12	立位B	リフトバリエーション	①基本ポジション立位Bで両手でボールを持ち両腕を頭上にまっすぐに伸ばして保持する ②頭上で肘を曲げてボールを頭の後ろで保持する ③頭上で両手をまっすぐにのばしたまま左右に横曲げする
13	立位B	体前でひねる	①胸の前で両腕をまっすぐにのばしてボールを90度回転させて保持する ②身体を後ろにひねってボールを保持する
14	座位A	座位バランスバリエーション	①両手を肩の高さに広げ片脚を床から離す ②両脚を床から離す
15	座位B 仰臥位B	座位腹筋エクササイズ	①基本ポジション座位Bで産り骨盤を後傾させながら前に歩き仰臥位Bの姿勢になる ②その姿勢を保ちながら両手でボールの側面をたたく(交互に・リズムをきざんで) ③座位Bにもどり大きく深呼吸をする ④上体を起こし両腕を広げて片脚を膝の高さまでまっすぐにあげて保持する *それぞれの筋運動のたびに仰臥位Bにもどってほぐしをする
16	座位B	開脚	①基本ポジション座位Bの姿勢からワイドスタンスよりやや広めに脚を広げ、両腕をまっすぐ上に伸ばす ②その腕を真横に広げて手のひらを下・上・前向き、手首を下向き・上向き・ぐるりと外向き・内向きに回す ③両腕を真上に伸ばし、そのまま床につけ、腕を曲げ伸ばしする
17	座位B	体側ストレッチ	①座位Bでの開脚姿勢から片脚を曲げて伸脚側に体側をストレッチし、次に顔を下に向け腰背部をストレッチする ②両脚を閉じ片足を伸展し下半身前面をストレッチし、次に踵をつけて下半身後面をストレッチする
18	座位A	肩のストレッチ	①両腕をボールに乗せ、ボールを前に転がしながら上体を前に倒す
19	側臥位B	側臥体側ストレッチ	①ボールの上に体側を乗せて寄りかかり、両手を頭上にのぼす ②上側の脚を伸ばし、リラックスしてボールに体重を預ける ③体側部で体を支えながら体を一直線に保つ
20	立位A	股関節のストレッチ	①ボールに右手をのせ股関節の伸びを感じるところまで右脚を前、左脚を後ろに開き、重心を低くする ②つま先と膝は同じ方向を向き、上体をまっすぐに保つ ③反対側で同様に行う
21	座位A	ボールころがし	①基本ポジション座位Aで両脚を伸展しボールを身体に沿わせて転がす ②両手でボールを保持したまま両脚を開脚する ③両手でボールを左右に転がし体側を伸展する ④身体に沿わせて転がす
22	座位B	深呼吸	①息を吸ってはきながら手を頭上に伸ばす ②息を吸ってはきながら手を下ろし、お腹を意識しながら背筋を伸ばす

部位	目的						
	動きの連動	可動性	安定性	筋力強化	バランス能力	ストレッチ	ほぐし
体幹(下部)		*					
全身			*	*			
全身	*		*		*		
全身	*		*		*		
全身			*		*		
体幹				*			
体幹	*					*	
体幹(下部)						*	*
全身	*			*	*		
下半身				*			
体幹・上肢		*		*			
体幹・上肢		*		*			
全身		*			*		
体幹・下肢		*		*			*
体幹・上肢		*		*			
体幹・下肢						*	
上肢						*	
上半身						*	
体幹・下肢						*	
上半身		*				*	
全身							*



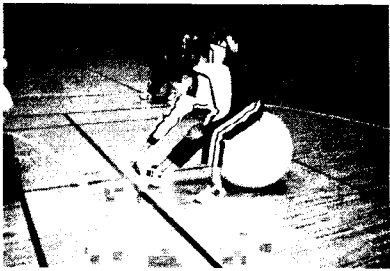
伏臥位 A 膝立てバランス



仰臥位 B 腹筋



立位 B ストレッチ



座位 B ストレッチ